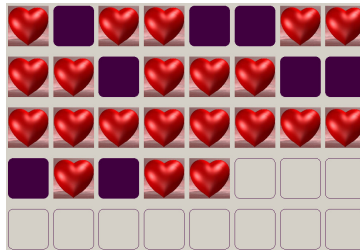


# **„HERZCHEN SAMMELN“**

## **Ein computergestütztes adaptives Alertnesstraining**

**- Version 2.0 -**



**- Kurzinformation für Trainierende –**

Dipl. Psych. Holger Rudloff  
([holger.rudloff@1a-onlineservice.de](mailto:holger.rudloff@1a-onlineservice.de))

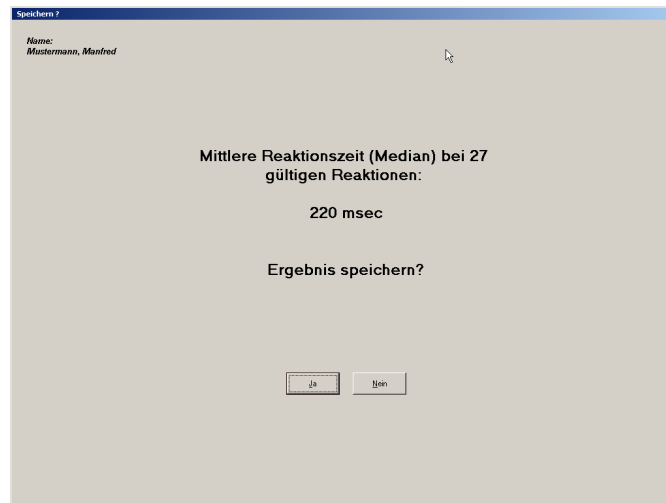
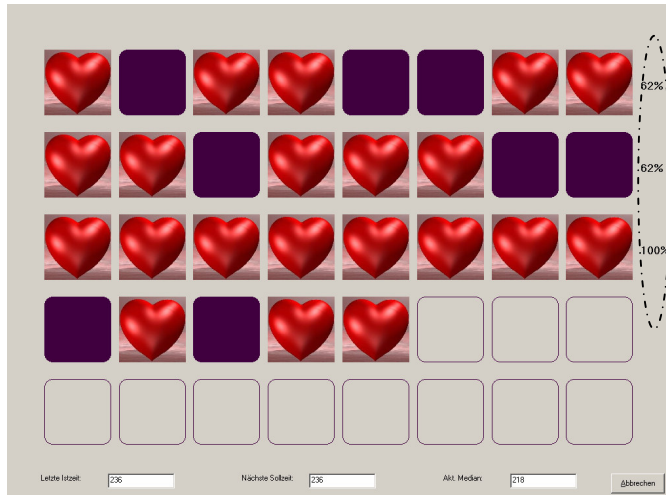
## **Inhalt**

- 1.) Zur Programmversion 2.0
- 2.) Technische Voraussetzungen und Installation
- 3.) Hauptmenü
- 4.) Parametereinstellungen und statistische Auswertungen
- 5.) Verlaufsgrafik
- 6.) Hinweis zur Programmbedienung
- 7.) Verfügbare Versionen, Lizenzierung und Kosten
- 8.) Kontaktadresse

## 1.) Zur Programmversion 2.0

„Herzchen sammeln“ ist ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der Konzentrationsleistungen. Es handelt es sich um eine Reaktionszeit-Übung, bei welcher Sie möglichst schnell mit Maus- oder Tastendruck reagieren sollen, sobald ein Herzchen oder ein Bild Ihrer Wahl auf dem Bildschirm erscheint. Wenn Sie schnell genug reagieren, bleibt das Herzchen sichtbar, andernfalls verschwindet es wieder. Ziel ist es, eine vollständige Reihe von Herzen zu bilden. Pro Reihe wird die relative Erfolgsquote angezeigt.

Zum Ende jeder Trainingseinheit erfolgt eine Rückmeldung zur Anzahl der gültigen Reaktionen sowie zur mittleren Reaktionszeit in Millisekunden. Neben einem grafischen Leistungsverlauf über mehrere Trainingseinheiten hinweg können Sie auf Wunsch auch genauere statistische Informationen erhalten.



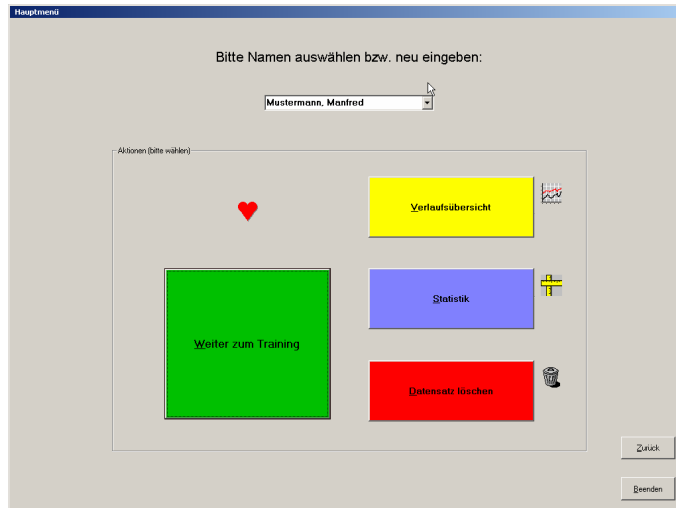
## 2.) Technische Voraussetzungen und Installation

Es gibt keine besonderen Hardware- oder Software-Anforderungen. Das Programm läuft unter sämtlichen Windows-Betriebssystemen bis mindestens einschließlich Windows Vista. Als optimale Bildschirmauflösung ist 1024 x 768 zu empfehlen, jedoch können auch andere Auflösungen verwendet werden.

Nach Start des Installationsprogrammes „Setup Herzchen sammeln.exe“ werden Sie gefragt, an welchem Ort auf der Festplatte das Programm installiert werden soll. Wenn Sie den Vorschlag des Setup-Programms annehmen, wird ein Programmordner unter „C:\Programme\Herzchen sammeln“ erstellt, in welchem alle nötigen Dateien enthalten sind. Nach abgeschlossener Installation kann die Anwendung entweder über Auswahl im Startmenü oder über Doppelklick auf das Herzchen-Symbol auf dem Bildschirm gestartet werden.

### 3.) Hauptmenü

Nach Programmstart gelangen Sie im Anschluss an einen kurzen Instruktionstext zum Hauptmenü, in dem Sie bei erstmaliger Benutzung des Programms Ihren Namen oder eine entsprechende Kennung eingeben müssen. Falls Sie zum wiederholten Male üben, wird Ihr Name bereits angezeigt, wenn jedoch mehrere Personen mit dem Programm arbeiten, wird stets der Name derjenigen Person angezeigt, die zuletzt geübt hat. In diesem Fall müssen Sie dann Ihren Namen aus der Liste auswählen (die Liste öffnet sich nach Klick auf den Pfeil rechts vom angezeigten Namen). Anschließend können Sie entweder mit dem Training fortfahren oder ggfs. eine grafische Darstellung des bisherigen Leistungsverlaufes bzw. statistische Information abrufen. Auch das Löschen von Datensätzen ist vom Hauptmenü aus möglich.



### 4.) Parametereinstellungen und statistische Auswertungen

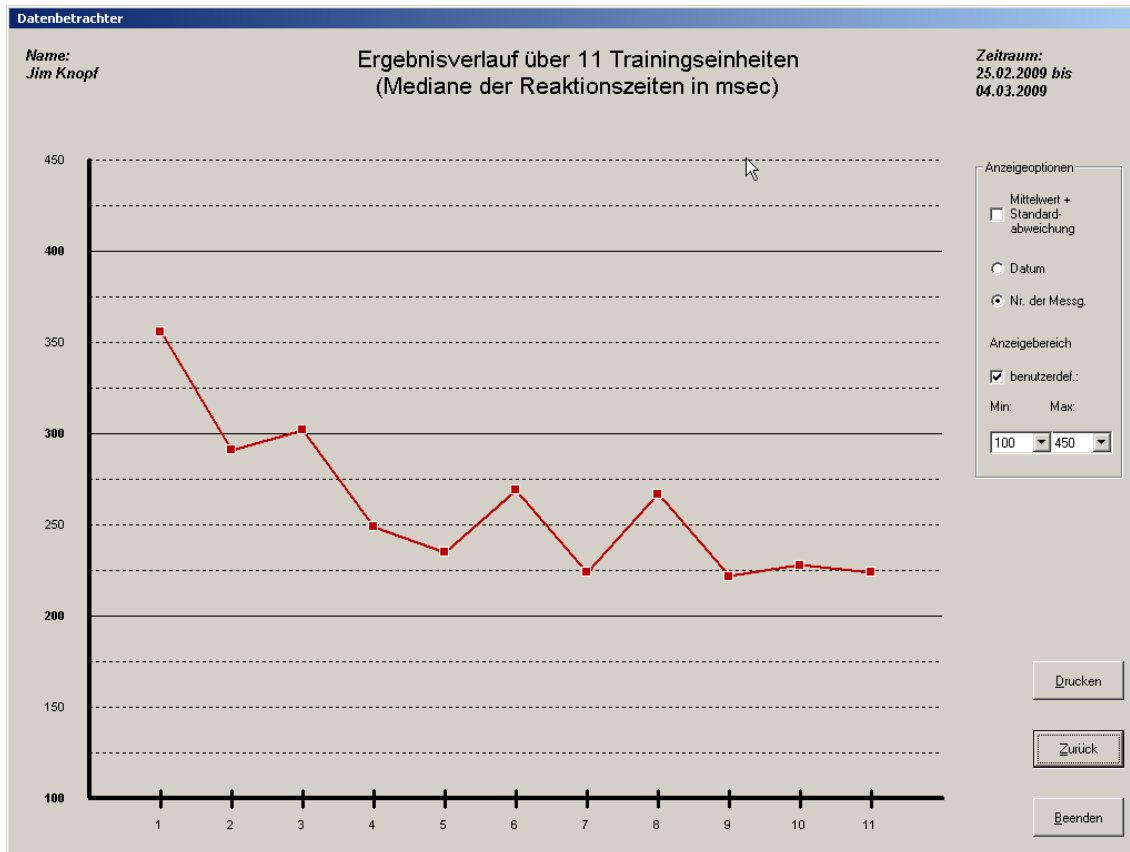
Falls im Hauptmenü der Punkt „Weiter zum Training“ gewählt wurde, gelangt man zunächst zu den Parametereinstellungen. Dabei handelt es sich bei *erstmaliger* Anwendung um voreingestellte Werte, ansonsten werden die *zuletzt* verwendeten Einstellungen angezeigt.

Änderbar sind die Anzahl der Reize und deren Darstellung sowie verschiedene zeitliche Parameter. Für den Fall, dass dieses Programm im Rahmen einer Therapie eingesetzt wird und Ihr Therapeut / Ihre Therapeutin Veränderungen an den voreingestellten Werten vorgenommen hat, sollten Sie diese nicht ohne Rücksprache verändern. Wenn Sie jedoch selbst Anpassungen vornehmen möchten, lesen Sie bitte in jedem Fall zusätzlich zu diesem Text das Dokument „Ausführliche Programmbeschreibung“, wo Sie genauere Erläuterungen zum Vorgehen vorfinden. Sämtliche Parameter können über einen Button jederzeit wieder auf ihre Standardeinstellungen zurückgesetzt werden.

Über das Hauptmenü sind weiterhin statistische Kennwerte zu Ihren Trainingsergebnissen abrufbar. Für genauere Informationen lesen Sie bitte auch in diesem Fall das Dokument „Ausführliche Programmbeschreibung“.

## 5.) Verlaufsgrafik

In der Verlaufsgrafik werden Ihre mittleren Reaktionszeiten dargestellt, über das Feld „Anzeigeeoptionen“ wahlweise ergänzbar um weitere Informationen. Anstatt der fortlaufenden Nummern der Trainingseinheiten kann das jeweilige Datum der Messungen angezeigt werden.



In der Grafik sind Ihre Reaktionszeiten durch die rote Linie gekennzeichnet, wobei jeder Eckpunkt eine Trainingseinheit darstellt. Dabei gilt: je niedriger der Punkt, desto kürzer die Reaktionszeit, desto besser die Leistung. Die Grafik kann auch ausgedruckt werden.

## 6.) Hinweis zur Programmbedienung

Nach Programmstart kann die weitere Abfolge des Programms ganz einfach durch wiederholte Betätigung der Leertaste komplett „durchzirkuliert“ werden, d.h. Sie gelangen nacheinander zum Hauptmenü, zur Parameterübersicht, zum Training, nach Abschluss einer Trainingseinheit zur Datenspeicherung, von dort aus wieder zurück zum Hauptmenü usw.. Die Benutzung der Maus wird eher selten nötig werden, etwa bei der Auswahl oder Neueingabe eines anderen Namens, beim Abruf statistischer Informationen bzw. Anzeigen der Verlaufsgrafik, Löschen von Datensätzen, bei der Veränderung der Parametereinstellung oder Anzeigeeoptionen sowie Druckerausgabe.

## 7.) Versionen, Lizenzierung und Kosten

Die vorangegangene Programmbeschreibung bezieht sich auf die kostenpflichtige *Vollversion* von Herzchen sammeln. Innerhalb der kostenlosen *Testversion* können Sie sich zu Demozwecken mit Hilfe zweier Beispieldatensätze mit dem vollen Funktionsumfang der Vollversion vertraut machen.

Nach Installation und Programmstart der Testversion finden Sie im Hauptmenü einen Button „Lizenzierung“ vor, über den Sie genauere Informationen zum weiteren Vorgehen erhalten: Zur Umwandlung des Programms in eine Vollversion brauchen Sie nur die jeweils genannte Seriennummer mit Angabe einer Rechnungsadresse an unten genannte Kontaktadresse zu senden oder zu mailen. Die Kosten für die Vollversion betragen 29,00€. Zusammen mit einer Rechnungsstellung erhalten Sie dann über Postweg umgehend den Lizenzcode, welchen Sie auf der selben Seite eintragen können. In diesem Falle ist das Programm zur Vollversion freigeschaltet.

Hinweis: Die Lizenzierung der Software zur Vollversion setzt die Installation der Testversion voraus. Eine Lizenz erfolgt arbeitsplatzgebunden, d.h. für jeden Arbeitsplatz ist eine eigene Seriennummer inkl. zugehörigem Lizenzcode vorgesehen.

## 8.) Kontaktadresse

Falls Sie Interesse am Erwerb dieses „mit viel Herz“ entwickelten Programms oder weitere Fragen haben, besuchen Sie [www.rudloff-therapieprogramme.de](http://www.rudloff-therapieprogramme.de) bzw. schreiben Sie an:

Dipl. Psych. Holger Rudloff  
Adlerstraße 17  
69123 Heidelberg  
Email: [holger.rudloff@1a-onlineservice.de](mailto:holger.rudloff@1a-onlineservice.de)

Viel Spaß beim Üben!